

Tout passe

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 7:31

Il était une fois un roi qui mettait les gens en prison pour un oui, pour un non. Il aimait bien mettre les gens en prison. Il y a des rois comme ça. C'était un roi joueur, cruel mais joueur.

Avant de mettre les gens en prison, il leur posait toujours une question, une énigme. Si le futur prisonnier trouvait la bonne réponse, il échappait à la prison et était instantanément gracié par sa majesté. L'énigme était très simple : « Donne-moi une phrase qui me rendra heureux quand je suis triste et triste quand je suis heureux. »

Personne ne trouvait la réponse à l'énigme du roi. Il en était ravi parce qu'évidemment, le but était qu'il puisse continuer de mettre les gens en prison pour un oui, pour un non.

Jusqu'au jour où un méditant fut arrêté. Les méditants, il faut dire, sont rarement arrêtés. Mais lui avait été accusé de ralentir le trafic automobile en traversant un passage piéton trop lentement. On s'apprêtait donc à le mettre en prison, et le roi lui posa son énigme habituelle.

Le méditant le regarda droit dans les yeux et lui dit : « Votre Majesté, c'est très simple. Voilà la réponse à votre énigme. La phrase qui vous rendra triste quand vous êtes heureux et heureux quand vous êtes triste, c'est : "Ça aussi, ça va passer." » Il fut libéré au désespoir du roi cruel.

Pour nous, « ça aussi, ça va passer » dans le contexte d'une retraite méditative ne vise pas tellement à nous rendre tristes quand nous sommes heureux et heureux quand nous sommes tristes, mais renvoie au fait que nos états d'esprit ne durent pas. Cette prise de conscience que nos états d'esprit et nos émotions ne durent pas nous met en position de pouvoir profiter des moments agréables parce que nous savons qu'ils ne vont pas durer. Elle nous met aussi en position de ne pas nous faire submerger par les états désagréables parce que nous savons qu'eux non plus ne vont pas durer.

Vous aurez des moments où vous serez concentrés qui ne dureront pas, et des moments où vous serez déconcentrés qui ne dureront pas. Des moments où vous serez somnolents qui ne dureront pas, des moments où vous serez lucides et bien réveillés qui ne dureront pas. Des moments d'agitation, de calme. Des moments où vous serez dans le rejet de quelque chose, des moments où vous serez dans l'acceptation qui ne dureront pas.

Des moments où vous vous direz : « Ah, dans cette retraite, je suis à ma place » qui ne dureront pas. Des moments où vous vous direz : « Il faut que je trouve le moyen de commander un taxi qui vienne me chercher au milieu de la nuit pour me ramener chez moi » qui ne dureront pas. Des moments de doute et de confiance qui ne dureront pas.

Dans la philosophie bouddhiste, on appelle cela l'impermanence. C'est un très joli mot, je pense, qui gagne à être sorti de la philosophie bouddhiste et qui peut être utilisé par n'importe qui. L'impermanence des états : les états mentaux ne durent pas.

En fait, ils durent, d'après une neuroscientifique américaine qui s'appelle Jill Bolt Taylor, qui a écrit un livre de vulgarisation scientifique où elle raconte aussi sa propre histoire puisqu'elle a vécu une attaque cérébrale en tant que neuroscientifique de l'intérieur. Elle a survécu pour en parler et pour s'en remettre. Dans ce livre, elle dit que la durée d'une émotion, la durée d'un état mental, c'est de 90 secondes si on ne fait rien d'autre que de la mesurer dans le laboratoire.

Ce n'est donc pas seulement un concept philosophique, cette idée d'impermanence des états mentaux, des émotions, des pensées, des états d'âme, c'est aussi une réalité scientifique.

Il est intéressant d'être là pour prendre conscience de cette impermanence. Cela peut parfois nourrir la méditation, parce que si nous sommes tentés de nous accrocher à quelque chose ou de nous énerver contre quelque chose, nous rappeler que cela ne va pas durer permet d'avoir une perception plus équilibrée de ce qui nous arrive.

C'est aussi intéressant de voir quand nous figeons ces choses impermanentes en choses permanentes dans notre tête, quand nous nous disons : « C'est une mauvaise méditation en ce moment. » Nous nions l'impermanence de ce que nous sommes en train de vivre. « C'est une bonne méditation. Je crois que maintenant, j'ai vraiment passé un cap. » Ou : « Je crois que je suis nul, je n'y arriverai jamais. »

Constamment, nous affirmons qu'il y a une permanence dans ce que nous ressentons, nous en tirons des conclusions, alors que finalement, ces états mentaux vont tous passer, les agréables comme les désagréables.

Une des raisons pour lesquelles il est difficile pour nous d'observer, d'avoir conscience de ces changements, c'est que nous avons beaucoup recours à nos pensées en réaction à une émotion qui passerait dans le corps, un moment de colère. Les pensées ont tendance à proliférer et à rajouter couche après couche de commentaires, de remarques, de jugements sur ce que nous sommes en train de ressentir.

Évidemment, la voie méditative privilégie les sensations dans le corps comme meilleure manière d'être en contact avec un état dans lequel nous nous trouvons, mais d'être en contact avec sa nature passagère, sa nature impermanente.

Je pense que c'est une des choses que j'aimerais qu'on me rappelle à chaque fois que je pars en retraite, c'est pour cela que je vous le dis ce soir : tout passe.

Et si on est attentif à ce qui se passe dans le corps, en priorité, plutôt qu'à ce qui se passe dans le flot de nos pensées, on voit, on sent, on observe que tout passe. Et c'est source d'une très grande stabilité mentale

dans la méditation et même dans la vie de tous les jours, plus on s'en rend compte finalement.

Parce que ça donne une sécurité de savoir que quel que soit l'état dans lequel on se trouve, il va passer. Il va changer à un moment ou à un autre. Et on peut être là pour l'observer changer si on s'intéresse à ce qui se passe dans notre corps.

Cette compréhension de l'impermanence devient progressivement une sagesse incarnée, une connaissance qui ne relève plus de l'intellectuel mais d'une expérience directe et répétée. Chaque fois que nous traversons une difficulté en restant présents aux sensations corporelles, chaque fois que nous observons un état agréable se dissoudre naturellement, nous renforçons cette confiance fondamentale dans le mouvement perpétuel de la vie.

C'est pourquoi la pratique nous invite sans cesse à revenir au corps, à cette intelligence somatique qui sait intuitivement que rien ne dure. Le mental, lui, a tendance à figer les expériences, à les cristalliser en identités fixes. Mais le corps, dans sa sagesse immédiate, nous rappelle constamment cette vérité libératrice : ceci aussi passera.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.